

L'Hospital del Mar ofereix tallers de ioga per a pacients oncològics

El centre aposta per la pràctica del ioga per a millorar l'estat anímic i físic dels pacients oncològics, oferint tallers d'aquesta activitat en col·laboració amb la Fundació Amics de l'Hospital del Mar i la Fundació 'la Caixa'. La iniciativa s'ha presentat de forma conjunta amb el llibre 'Yoga para alejarnos del dolor', de Mireia Coma-Cros, que també ha ofert una classe magistral a l'espai Domum-Mar.

El **ioga** és una pràctica dissenyada per a promoure, a través de determinats exercicis, un estat de serenitat i d'equilibri a les persones que en practiquen. Una creixent evidència científica en comença a demostrar els beneficis i ara s'està incorporant als hospitals com una eina a oferir als seus pacients per a millorar el seu benestar i qualitat de vida. En aquest sentit, el llibre *'Yoga para alejarnos del dolor'*, editat per [Arpa Editores](#), i escrit per Mireia Coma-Cros, professora de ioga amb una llarga trajectòria en el camp del ioga terapèutic, busca oferir una visió completa dels seus beneficis, així com les claus per maximitzar-los.

A l'acte de presentació, l'autora, Mireia Coma-Cros, ha explicat que **"és una gran notícia que l'Hospital del Mar, seguint la línia d'hospitals referents com la Clínica Mayo o el Memorial Sloan Kettering Cancer Center, ofereixi ioga als seus pacients oncològics amb la finalitat que puguin gestionar millor la complexitat que aquest procés implica"**.

En aquest sentit, el cap del Servei d'Oncologia Mèdica del centre, el Dr. Joan Albanell, que ha estat l'encarregat d'escriure el pròleg del llibre, ha volgut destacar la rebuda positiva entre els pacients d'iniciatives com els nous tallers que ofereix l'Hospital del Mar. **"L'experiència dels pacients és sempre favorable cap a aquestes iniciatives, tant a la dimensió mental com a la física"**, ha afegit. **"El ioga pot millorar l'estat d'ànim i la qualitat de vida dels pacients i reduir o revertir símptomes o seqüeles físiques de la malaltia"**, ha apuntat el Dr. Albanell.

Els nous tallers gratuïts **de ioga en cadira per a pacients oncològics** s'ofereixen a través del programa ['Un Respir al Càncer'](#). Una activitat que ha fet possible la filantropia, gràcies a la col·laboració de la Fundació Amics de l'Hospital del Mar i de la Fundació "la Caixa" a través de CaixaBank, que disposa d'una xarxa d'oficines que permet detectar les necessitats locals i canalitzar les ajudes econòmiques adreçades a les entitats socials. Hi haurà tres sessions durant el mes de febrer, a càrrec de Mireia Coma-Cros, els dies 14, 21 i 28, que tindran continuïtat durant l'any.

Més informació

Departament de Comunicació de l'Hospital del Mar. Tel. 932483537. dcollantes@psmar.cat / comunicacio@psmar.cat